

 Fit en Gezond	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
07.00	Circuit					Circuit	
07.30	Funxtion					Funxtion	
08.00	Gun-Ex		Circuit			BOKS! Circuit	
08.30	Circuit		Circuit	Circuit	Funxtion	Funxtion Circuit	Sunday Fit
09.00	Circuit BBB	Funxtion Circuit Yoga	Funxtion Yoga	Funxtion	Funxtion Pilates	Funxtion Circuit	Sunday Fit
09.30	Funxtion Circuit	BBB Circuit	Funxtion Circuit	Circuit	Circuit	Funxtion Circuit	Sunday Fit
10.00			Gun-Ex Pilates	BBB	Funxtion	Gun-Ex	PUUR KRACHT
10.30					Circuit		
13.30	KLUCS			KLUCS			
14.00	Circuit			Circuit			
16:00	Circuit Young Starz						
17.00			Young Starz		Friday Fit		
17.30	Rugtraining				Friday Fit		
18.00	BOKS!	BOKS!	Funxtion	Funxtion	Friday Fit		
18.30	Funxtion Circuit	Funxtion	BOKS! Circuit	Gun-Ex Pilates	PUUR KRACHT		
19.00	Funxtion Circuit Hardlopen groep 1	BBB Circuit	Funxtion Circuit Pilates	Funxtion Circuit			
19.30	Funxtion Circuit Pilates	Funxtion	Funxtion Circuit	Circuit BBB			
20.00	Insane Circuit Hardlopen groep 2	Circuit	Funxtion	Funxtion			
20.30	Yoga (20.45 uur)	Yoga	Insane Circuit Yoga	Rugtraining Circuit			
21.00	BOKS!						

**FunXtion/Move it**—Werk met plezier aan uw kracht, flexibiliteit, balans én conditie! Dit doen we in onze speciale **e Funxtionzone!** 30 minuten

**Circuit**—Werken met uitstekende kracht- en conditieapparatuur in een kleine, en daardoor gemoedelijke setting! 30 minuten

**Insane**—Voor de gevorderde sporter, werk in circuit vorm aan je kracht, flexibiliteit, balans en conditie! 60 minuten

**BOKS!** — Unieke mix tussen fitness en kickboksen! Techniek, coördinatie, kracht en snelheid staan hier centraal. 30 minuten

**BBB** — Een training gericht op de buik, benen en billen. Op de maat van de muziek met stieken om de enkels om de benen goed te kunnen trainen. 30 minuten

**Gun-Ex** — Een training gericht op snelheid, versnellen, controle en krachtraining. 30 minuten

**KLUCS**— Voor de beginnende en oudere sporter, werk in circuit vorm aan je coördinatie, lenigheid en balans. 30 minuten

**Rugtraining** — Een training gericht op het versterken van de rug en houdingspijlen om zo rugklachten te verminderen of voorkomen. 30 minuten

**Young Starz**— Een training speciaal voor kinderen tussen de 7 en 16 jaar oud. Op spelenderwijs werken aan balgevoel, kracht, motoriek en sociale vaardigheden. 45 minuten

**Friday Fit** — Een uitdagend kracht/cardiocircuit bestaande uit 12 oefeningen. Stress ontladen van de week. Inloop tussen 17:00u en 18.30u. 30-45 minuten

**Sunday Fit** — Een uitdagend kracht/cardiocircuit bestaande uit 12 oefeningen, kan jij 1, 2 of 3 rondjes vol maken? Inloop tussen 09.00u en 10.00u 30-45 minuten

**Puur Kracht**— Een training gericht op 'puur kracht'. Heb je ervaring met krachtraining en wil je je lichaam nóg meer prikken op krachtopbouw? 60 minuten.

**Yoga** — Vindt de juiste verhouding tussen inspanning en ontspanning. Yoga werkt van binnenuit en zorg ervoor dat je aan de buitenkant rust en balans kunt ervaren. 60 minuten.

**Pilates** — Een methode van speciale lichaams oefeningen die spiergroepen versterken zonder dat de spieren en gewrichten overmatig worden belast. 60 minuten.

Het is verplicht om jezelf in te schrijven op een training.

Fit en Gezond biedt naast groepstrainingen ook Personal Training, voedingsbegeleiding en fysiotherapie aan.  
Voor meer informatie kunt u contact met de balie opnemen.

**Reserveer een training via de Fit en Gezond app, bij de balie of bel:**

Fit en Gezond  
Bosschendijk 187  
4731 DD Oudenbosch  
T: Bellen kan naar : 0165-745008  
M: WhatsApp kan naar: 06-57177257  
E: info@fitengezond.nl

**Openingstijden**

Maandag t/m donderdag:	08.00 - 22.00 uur
Vrijdag	08.00 - 20.00 uur
Zaterdag	07:00 - 12.00 uur
Zondag	08.30 - 11.30 uur



Download onze Fit en Gezond app om makkelijk je lessen in te plannen!

